



Izlazi tromesečno
Godina III • Broj 7
Proleće 2011.



ISSN 2217-5490

BUDILNIK

List Gerontološkog centra "Novi Sad"
Besplatan primerak



Razgovori sa dr Gordanom Đurić i Branislavom Kaćanskim

Psiholozi savetuju: *Kako da se podignete nakon pada*

Korisnički kutak: *Osvrt na stihove Violete Božović*

REČ UREDNIKA	3
AKTUELNOSTI	4
Održan sastanak direktora ustanova socijalne zaštite sa predstavnicima Ministarstva rada i socijalne politike.	4
Vraćeno pravo na primanje po osnovu tuđe nege i pomoći	4
Upoznavanje sa postupkom zbrinjavanja dementnih korisnika	4
Otvorene izložbe likovnih radova Perside Maluckov i Branislava Kaćanskog	4
Prodajne izložbe ručnih radova održane u svim domovima.	5
Monodrama „Joca dobošar“ u izvedbi Jovana Čudanova	5
Održani koncerti KUD „Isidor Bajić“ u svim domovima	5
Najkreativnije javno pohvaljene.	5
Najlepše uskršnje jaje	5
Stručna usavršavanja	6
Konferencija o vaninstitucionalnim oblicima zaštite starih	6
Prvi stručni sastanak u okviru interne edukacije	6
ZDRAVLJE	6
Značaj rehabilitacije u domovima za stare	6
PSIHOLOZI SAVETUJU	7
Kako da se podignete nakon pada.	7
KORISNIČKI KUTAK	10
Misli velikih umova	10
Vicevi	10
Sudoku	11
Likovna azbuka	12
Osvrt na stihove Violete Božović	12
INTERVJU	14
Kad domska soba postane atelje	14
Dom na Limanu dobio novog rukovodioca	15
NAŠA ISHRANA	16
Jaja za snagu	16
Salata od krompira i jaja	17
FOTO - ZAPIS	18

„Budilnik“, interno glasilo Gerontološkog centra „Novi Sad“

Izdavač: Gerontološki centar «Novi Sad», Fruškogorska 32, 21000 Novi Sad

web site: www.gerontns.rs; e-mail: gerontns@neobee.net

Telefoni: +381 21 450 266 ; +381 21 6 350 542; Faks: +381 21 6 350 782

Za izdavača: direktor Gerontološkog centra „Novi Sad“, primarijus docent dr sci Đorđe Petrović

Urednik: Milena Letić-Joveš

Fotografije obezbedila: Milena Letić-Joveš

Stručni saradnici: Slavica Popović, pomoćnik direktora za socijalna pitanja GC „Novi Sad“; radni instruktori Nada Jurić i Borka Četković; fizioterapeut Obrenka Antonić

Lektor: Luka Balj

Web-master: Nemanja Đurić, dipl.ing.informatike

Naslovna strana: takmičarska postavka naših predstavnika na takmičenju za najlepše uskršnje jaje u Domu za stara lica u Molu

Grafička priprema: Miloš Molnar

Štampa: „Štamparija Atelje“, Sremska Kamenica

ISSN 2217-5490

Tiraž: 1000 primeraka

REČ UREDNIKA

“Učenje je kao plivanje uz vodu. Kad jednom stanete voda vas odnese”

Mladi i stari, verujući i neverujući, pokoravaju se, kako autoritetu nauke i umetnosti, tako i nevidljivom autoritetu, koji nas jednakom snagom uverava u istinu da su ljubav, vera i nada jedino što nam preostaje.

One se bude i svoj vrhunac doživljavaju u vreme velikih praznika, koji svedoče o božijem biću i na jedan poseban način ukazuju da je Bog u nama i oko nas, da je sveprisutan i da uporno čeka otvaranje naših duhovnih očiju.

Otvoriti ih možemo jedino učeći.

Nama, koji veći deo svoga životnog puta sagledavamo u retrovizoru, ipak nije lako odgovoriti na sva pitanja koja Vaskrs sobom nosi: od onih najjednostavnijih: zašto bojimo vaskršnja jaja, pa do onih na koja ni najveći umovi sveta vekovima nisu pronašli egzaktnu i matematičkom logikom dokazive odgovore: Postoji li Bog i možemo li o njemu saznati više od onoga što nam teologija kazuje?

Zatečeni pitanjima, zbunjeni neizvesnošću koja pretili, čeznemo za božijim otkrivenjem, ne shvatajući da o Bogu ne možemo saznati ništa, ako nam On ne otkrije sam.

U trenucima egzistencijalne krize (bola, gladi i besa) spremni smo da kažemo: “Bože, ako te ima, sada mi pomози”.

U trenucima blagodati gubimo pojam o Bogu kao o osobi s kojom možemo imati kontakt i trajnu komunikaciju, kao što gubimo iz vida potrebu za stalnim plivanjem uz vodu (učenjem).

To nije dobro.

Zato nas veliki verski praznici podsećaju ne samo na poslednje dane i lažne duhove (Poslanice apostola Pavla: Prva Timotijeva, Druga Timotijeva) već i na činjenicu da su ljubav, vera i nada stalni i verni pratioci, ako smo spremni da primenimo pravilo staro koliko i čovečanstvo: Ne sej zlo, otrov i mržnju, jer vreme žetve sledi. Seme klasa... Žanje se ono što se i poseje.

Vreme izbora je sada. Ne može se ostaviti za sutra. Verujući znaju da to poručuje Judina poslanica.

Ali i oni koji nisu verujući o tome razmišljaju u vreme Vaskrsa.

Verski praznici jesu dani kada se razmišlja o duhovnim stvarima.

Duh je večan. Čovek teži večnosti. Kroz nevolje, ma koliko one bolne bile, čovek se približava Bogu, a samim tim i večnosti, jer spoznaje ono što je Florika Štefan lepo izrazila stihovima: *Od postanka do nestanka samo je jedan tren.*

Bilo bi lepo da se u tom trenu osvestimo i osvetlimo svoj ego, da spoznamo da nismo centar sveta, da i drugi ljudi imaju potrebu kao i mi, da negujemo ideju zajedništva, vratimo se veri i probudimo nadu.

Možda ćemo tako lakše osetiti stvarnu blagodat vaskršnjih praznika i uspeti da pronađemo odgovore za kojima tragamo.

Od srca svima to i želim!



HRISTOS VOSKRSE!

AKTUELNOSTI

Održan sastanak direktora ustanova socijalne zaštite sa predstavnicima Ministarstva rada i socijalne politike

Dana 31. marta 2011. godine usvojen je Zakon o socijalnoj zaštiti. Istog dana, u Domu penzionera u Molu, održan je i sastanak direktora svih ustanova socijalne zaštite za smeštaj starih i odraslih lica sa predstavnicima Ministarstva rada i socijalne politike. Na tom sastanku direktori su se upoznali sa aktivnostima koje slede posle usvajanja Zakona o socijalnoj zaštiti, a u vezi su sa donošenjem podzakonskih akata. Detaljnije o tim temama biće reči u sledećem broju.



Detalj sa izložbe ručnih radova

Vraćeno pravo na primanje po osnovu tuđe nege i pomoći

Vraćanje prava na primanja po osnovu tuđe nege i pomoći korisnicima domskog smeštaja povod je sastanku koji je organizovalo Udruženje poslodavaca ustanova socijalne zaštite starih i odraslih lica Vojvodine sa odgovornim licima iz PIOR-a. Dogovorena je saradnja neophodna za ostvarivanje ovog prava. Korisnici koji su u toku svoga boravka u domovima za stare stekli prava na naknade po osnovu potreba za tuđom negom i pomoći, tek treba da pokrenu postupak za ostvarivanje svojih prava, a oni korisnici kojima je to pravo ukinuto prilikom smeštaja u dom, treba da pokrenu postupak povratka svojih prava.

, jer im to omogućava donošenje novog Zakona o penziono-invalidskom osiguranju. Socijalni radnici u ustanovama socijalne zaštite informisani su o novinama u Zakonu i pomoći će korisnicima domova za stare da ostvare svoja prava.

Prijem novih (dementnih) korisnika u Futogu planiran u junu

Izgradnja objekta za dementne korisnike u krugu Doma penzionera u Futogu privodi se kraju, sledi opremanje i uređenje prostora oko objekta. Planira se da objekat počne sa prijemom korisnika polovinom ove godine.

Upoznavanje sa postupkom zbrinjavanja dementnih korisnika

Organizovana je poseta Gerontološkom centru u Beogradu (Dom na Bežanijskoj kosi i Dom na Karaburmi) sa ciljem upoznavanja sa postupkom i procedurama u zbrinjavanju dementnih korisnika. Posetu su činili: Andja Beranović, rukovodilac Doma u Futogu, Tajana dr Nikolić, rukovodilac RJ Zdravstvena zaštita, Isidora Petković, psiholog, Bojana Banjac, odgovorna sestra Doma u Futogu, Gordana Pavlović, radni instruktor Doma u Futogu i Slavica Popović, pomoćnik direktora za socijalna pitanja.

Otvorene izložbe likovnih radova Perside Maluckov i Branislava Kaćanskog

Tematska izložba likovnog pedagoga Perside Maluckov pod nazivom “Ruske ikone” svečano je otvorena 8. marta u Klubu za odrasla i stara lica “Grozda Gajišin”. U istom Klubu nekoliko dana ranije posetioci su imali priliku da vide izložene slike Ljubice Amidžić i Ljubice Vukov-Davčik. Branislav Kaćanski izlagao je u biblioteci Doma penzionera Liman I.



“Petrovaradinska tvrđava”, autora Branislava Kaćanskog

Prodajne izložbe ručnih radova održane u svim domovima

Prodajne izložbe ručnih radova naših korisnika održane su, povodom Osmog marta, u svim domovima: na Novom naselju, u Futogu i na Limanu.

Bila je to jedinstvena prilika koja je korisnicima omogućila da svoju kreativnost pokažu javnosti.



Izložba ručnih radova u Domu na Limanu I

Monodrama “Joca dobošar” u izvedbi Jovana Čudanova

U Domu penzionera Liman I, korisnici naše Ustanove uživali su gledajući monodramu “Joca dobošar” u izvedbi Jovana Čudanova, ujedno i autora ovog komada.



Jovan Čudanov gostuje u Domu na Limanu

Održani koncerti KUD “Isidor Bajić” u svim domovima

KUD “Isidor Bajić” posetio je sve domove penzionera Gerontološkog centra “Novi Sad” i tako

posebno obradovao korisnike, ne samo izvedbama vokalnih solista, već i nastupom svog folklornog ansambla.



KUD Isidor Bajić na Novom naselju

Najkreativnije javno pohvaljene

U skladu sa Pravilnikom o nagrađivanju korisnika angažovanih putem radno-okupacione terapije, Stručni tim Doma penzionera “Bistrica” (Novo naselje) doneo je Odluku o javnom pohvaljivanju korisnica Doma: Drage Borovac i Nade Živković, koje su tokom cele godine bile angažovane u radno-okupacionoj terapiji, a posebno su svoju kreativnost pokazale u toku osmomartovske izložbe. Opširnije u sledećem broju.



Najkreativnije: Nada Živković i Draga Borovac

Najlepše uskršnje jaje

15. aprila održano takmičenje za izbor najlepšeg uskršnjeg jajeta, kreacije korisnika ustanova za zbrinjavanje starih lica u Vojvodini. Takmičenje je održano u Molu. Više o ovome u sledećem broju “Budilnika”.

Stručna usavršavanja

U periodu od januara 2011. do danas, različitim oblicima edukacija prisustvovalo je 165 radnika Gerontološkog centra „Novi Sad“.

Novootvoreno Udruženje zdravstvenih radnika naše Ustanove organizovalo je prvi akreditovani stručni sastanak, na kojem su se, kao predavači, predstavile dr Tajana Nikolić, dr Slavica Davidović i Željka Šoš. Sastanak je održan u prostorijama Gerontološkog centra, a prisustvovalo je 82 zdravstvena radnika Ustanove.

Zdravstveni radnici učestvovali su i na raznim kursovima, stručnim sastancima, simpozijumima i seminarima, koje je organizovao Savez zdravstvenih radnika Vojvodine.



Korisnici Doma penzionera „Liman I“

Konferencija o vaninstitucionalnim oblicima zaštite starih

U organizaciji Udruženja „Viktorija Kraljevo“ i Asocijacije „Tavolo Trentino con Kraljevo“ održana je Konferencija o vaninstitucionalnim oblicima zaštite starih, pod nazivom „Nove prakse u Srbiji, Italiji i okruženju“. Konferencija je održana u Kraljevu, a predstavnici naše Ustanove bile su Slavica Popović, pomoćnik direktora i mr Vesna Matić, rukovodilac RJ Klubovi za stara i odrasla lica.

Prvi stručni sastanak u okviru interne edukacije

Krajem marta održan je prvi stručni sastanak u okviru interne edukacije, namenjen zdravstvenim radnicima Gerontološkog centra „Novi Sad“. Četrdeset prisutnih radnika imalo je priliku da čuje predavanja koja su pripremile medicinske sestre Ja-

dranka Lošić, Anuška Begović i Jelena Mandić, kao i dijetetičar – nutricionista Željka Šoš. Do kraja godine planirano je više sličnih sastanaka sa akreditovanim predavanjima od strane Zdravstvenog saveta Srbije, koji su od izuzetnog značaja onim radnicima koji su u zakonskoj obavezi obnavljanja licence. Više o internoj edukaciji u sledećem broju saznaćemo razgovarajući sa glavnom sestrom, Nadom Milić.

ZDRAVLJE

Značaj rehabilitacije u domovima za stare

Nepobitna je činjenica da naša populacija sve više stari i da je životni vek sve duži. Samim načinom i tempom života stari ljudi bivaju prepušteni sami sebi, jer porodica nema vremena za njih.

Mada još uvek postoje mnoge predrasude, ipak je najbolje rešenje smeštaj u neki od domova za stare, pogotovo ako to lice zavisi od tuđe nege i pomoći.



U prostoriji za fizikalnu terapiju

U samom prilagođavanju na novonastale uslove života, fizioterapeut i rehabilitacija imaju značajnu

ulogu. Terapeut je taj koji treba da stekne poverenje i nagovori korisnika za učestvovanje u raznim vidovima rehabilitacije.

Stari ljudi su najčešće razočarani i bez volje i nade za bilo kakve vidove rehabilitacije. Zbog toga je važno da terapeut ima strpljenja, da bude iskren prema pacijentu, da mu predoči njegovo trenutno stanje i mogućnosti.

Pacijent treba da zna da cilj rehabilitacije nije samo popraviti postojeće stanje nego ga i održati.

Korisnici koji su pokretni i mogu donekle sami da vode brigu o sebi smatraju da njima nije potrebna rehabilitacija. Terapeut je tu da im ukaže koliki je značaj svakodnevnih i pravilno doziranih vežbi kojima se postiže bolja cirkulacija, veća snaga mišića i povećan obim pokreta u zglobovima.

Samim tim smanjuje se upotreba analgetika i antireumatika. Artroze su uglavnom prisutne kod većine naših korisnika i tu se primenom fizikalnih procedura (elektro terapija) smanjuje potreba za medikamentoznom terapijom.



Stažija Dujić u toku vežbanja

Ujedno kinezi terapija kao terapija pokretom zahteva od korisnika dodatno angažovanje a samim tim i obavezu te se vreme kojeg imaju na pretek kori-

sno upotrebljava. Korisnik je pokretljiviji i aktivniji u svakodnevnim aktivnostima koje obavlja.

Kinezi terapija je isto tako značajna i za nepokretne korisnike. Pasivnim i aktivno potpomognutim vežbama poboljšava se cirkulacija, a samim tim se sprečava pojava dekubitusa i mogućnost upale pluća zbog loše ventilacije pluća.

Korisnik se lakše okreće u krevetu prilikom presvlačenja i kupanja. Takođe prisustvo terapeuta mu uliva nadu i deluje na njegovo psihičko stanje, jer oseća da nije prepušten samo ležanju i čekanju kraja.

Vežbe opšte kondicije (VOK) su takođe značajne za sve korisnike, a naročito one pokretne, jer se usled smanjene fizičke aktivnosti javlja osećaj tromosti u ekstremitetima. Vežbama opšte kondicije pomažemo korisnicima da sačuvaju preostale funkcije u ekstremitetima, a samim tim se poboljšava cirkulacija, ventilacija pluća i dr. Takođe i atmosfera koja je prisutna u sali za vežbe utiče na njihovo dobro raspoloženje, podstiče ih na druženje i čini život lakšim i ispunjenijim.

Rad fizioterapeuta u domovima za stare uporedo sa okupacionom terapijom od strane radnih terapeuta čini da se sa fizičkim poboljšava i psihičko stanje korisnika. Lepa reč koja se podrazumeva i prati rad fizioterapeuta i radnih terapeuta od velikog je značaja, kao i tretman koji se sprovodi. Ona čini da se naši korisnici osećaju korisnim i poštovanim članovima društva.

Obrenka Antonić

PSIHOLOZI SAVETUJU

Kako da se podignete nakon pada

Pitate se kako nekim ljudima polazi za rukom da se oporave posle velikih životnih udaraca? Stara japanska mudrost kaže: „Padni sedam puta, ustani osam.“ U njoj je sadržana jedna od osnovnih životnih filozofija, naročito smislenih i primenjivih u teškim vremenima u kojima živimo, i to na globalnom nivou. Ali, šta je to što nekim ljudima pomaže da ustanu nakon svakog pada, dok drugi ostaju na zemlji nakon sedmog (ili šestog, ili već drugog)? Sve više naučnika istražuje ljudsku otpornost (bolje rečeno „žilavost“) – sposobnost ljudskog roda ne samo da preživi traumatu i stres, već i da odskoči nakon udarca i povratu sreću i produktivnost. Polje istraži-

vanja ljudske otpornosti široko je i kompleksno, ali se svi naučnici slažu u jednom: ne radi se o težini iskustva, već o osposobljenosti (biološkoj i psihološkoj) pojedinca da se izbori sa tim.

Trenutno “vlada” uverenje da je otpornost rezultat kombinacije hemije mozga i genetskog koda – ona je univerzalna osobina ljudi i podložna je promenama. Dakle, možemo da je aktiviramo i poboljšamo. Najveći broj istraživanja urađen je na deci i adolescentima koji su preživeli rat, seksualno nasilje, glad i fizičko zlostavljanje – što su najstrašnija životna iskustva. Ostali koji su bili dovoljno srećni da se suoče sa “normalnim” stresom-gubitak posla, raskid emotivne veze ili prijateljstva, smrt prijatelja ili rođaka – mogu mnogo da nauče od onih koji su doživeli naoko nepodnošljive tragedije, a ipak su se oporavili. Oni, takođe, osećaju i pate. Ali, nešto u njihovom stavu, ponašanju, u njihovoj sposobnosti da se povežu sa drugima, u njihovoj percepciji sveta – omogućava im da se ponovo podignu.

Naučnici tvrde da postoji gen za otpornost. Oni smatraju da ovaj gen ima određenu ulogu u regulaciji produkcije serotonina u mozgu. To je hormon čiji nivo raste kada jedemo čokoladu ili doživljavamo orgazam. Osobe koje imaju jedan tip segmenta ovog gena predisponirane su da dobro podnose uspone i padove u životu, dok se osobe koje ne sadrže taj se-

gment gena u svom genotipu obično muče i pate. Osim toga, u mozgu postoje proteini koji mogu da regulišu našu sposobnost da pružamo otpor ili da se predamo teškim situacijama. Tokom eksperimenta na laboratorijskim životinjama uočen je povišen nivo ovog proteina kod jedinki koje su pokušavale da se izbore sa fizičkim stresom. Zato je zaključeno da nivo ovog proteina definitivno igra važnu ulogu u određivanju tipa reakcije jedinke na nepovoljne situacije.

Jedan od najvažnijih faktora za prevazilaženje traumatičnih iskustava jeste povezanost među ljudima. Pre devet godina, u 41. godini života, Jovani T. je dijagnostifikovan kancer bešike (4. faza) i rečeno joj je da neće preživeti ni godinu dana ukoliko joj se bešika ne odstrani. Usledilo je dvanaest hemoterapija. Jovana se priseća: “Nakon desete pomislila sam kako bi bilo bolje da umrem.”

Jovana je imala podršku svoga supruga i nekoliko bliskih prijatelja. Sve vreme, dok je bolovala, uz nju je bila i njena majka. “Bol je bio nepodnošljiv”, kaže Jovana. “Međutim, moja majka, koja se gotovo preselila u bolnicu tokom operacije i postoperativnog oporavka i koja je išla sa mnom na sve hemoterapije, odlučno mi je rekla: “Neću ti dozvoliti da se predaš i ne dam te nikome. Molim te, bori se zbog mene.”

To je bilo pre devet godina. Jovana veruje da je živa zbog toga što je njena majka imala dovoljno životne energije i volje za obe.

No, činjenica da je oslonac u drugoj osobi veoma važan donekle opovrgava stav da čovek jedino sam može da se izbori sa teškoćama. Oslanjanje na ličnu snagu i otpornost je neophodno, ali čak i čvrsti ljudi ne vode svoje bitke sami, već traže pomoć. Za razliku od njih, ljudi koji se smatraju neotpornim osećaju se otuđeno i nemaju jaku mrežu podrške.

Još jedna važna osobina ljudi sposobnih da prevaziđu tragediju jeste duboko lično uverenje da nisu krivi za sve što im se dešava. Naprosto, mnoge loše stvari dešavaju se bez konkretnog razloga i nečije krivice. Neki ovo uverenje zasnivaju na religioznosti, dok je kod drugih, u pitanju više emotivno i intelektualno mirenje sa situacijom. Zapravo, niko ne zna koliko je snažan dok mu se nešto loše ne desi. Nakon niza loših iskustava, najvažnije je da se prestane nečemu, ili nekome, pripisivati krivica. To je uslov da u budućnosti ne budete trajno uništeni, da ne mrzite nekoga, kao i da ne krivite sebe zbog odluka koje ste doneli. Kada dostignete tačku u kojoj možete da kažete da to i stvarno mislite: “To je, što je!”, tada ćete, zaista, moći i da nastavite da živite.

Neki ljudi grade životnu filozofiju da sve ima svoju svrhu i da nijedan gubitak i nevolja nisu uni-katni. Takvo je i uverenje Saše R. Koji je u 25. godini života doživeo tešku nezgodu. Skačući u bazen on je slomio 4. i 5. vratni pršljen. Nekoliko trenutaka pre nego što će ga izvući iz vode, Saša je ležao na dnu bazena, znao je da je potpuno paralizovan i da će se udaviti. Ipak, nije verovao da će se to i dogoditi. “Imao sam osećaj da lebdim iznad svoga tela, izvan vode, i da posmatram šta se dešava”.

Saši je, nakon nezgode, rečeno da nikada neće povratiti nekadašnji osećaj u telu, kao i da neće moći da diše bez aparata. Okružen porodicom i prijateljima, veoma se trudio tokom fizikalne terapije. Međutim, tri godine nije izašao iz kuće niti se pogledao u ogledalu. A onda je, igrom slučaja, video dokumentarac o Kristoferu Rivu, koji je zadobio istu vrstu povrede i koji se odvažno borio za život želeći da svojim humanitarnim radom doprinese istraživanjima o povredama kičmene moždine. Ta emisija je na Sašu ostavila snažan utisak. Istog dana pogledao se u ogledalu i odlučio da se počne baviti istim radom u našoj zemlji.

“Kada osoba pati teško joj je da komunicira sa drugima. No, kontakti sa ljudima od velike su pomoći”, kaže Saša. “Kada se nešto strašno desi svima je potrebno vreme da otpate. Međutim, povratak normalnom životu, učestvovanje u nekim društvenim aktivnostima, kao i pružanje pomoći drugima, omogućava onima koji dožive neku nesreću da se prestanu osećati kao žrtve”.

Nakon ponovnog uspostavljanja samostalnog disanja (bez aparata), bezbroj sati fizikalne terapije, i dve operacije u inostranstvu, Saša može da koristi ruke – kuca na kompjuterskoj tastaturi, a i vratio mu se osećaj u torzu i nogama. Takav oporavak je, prema mišljenju Sašinih lekara, neočekivan i izuzetan. Kao

što se i moglo očekivati, Saša se, osim sa fizičkim bolom tri godine borio i sa psihičkim problemima i teškom depresijom. Uz pomoć psihoterapeuta i farmakološke terapije, uspeo je da prebrodi i ovaj problem. Inače brojna istraživanja pokazuju da je većina ljudi sposobnija da se nosi sa fizičkim teškoćama nakon depresija, nego u periodu pre nje.

Tvrđnja da način na koji doživljavate problem utiče na to kako ćete ga rešavati, kao i na ishod ove situacije, zvuči površno i banalno. Dakle, ako mislim da razvod / otkaz na poslu / gubitak voljene osobe nije ništa strašno, onda ću se lakše oporaviti?

Ako stalno mislim pozitivno i smejem se?

Na izvestan način to je tačno. U jednoj američkoj studiji sto ispitanika imalo je zadatak da svakodnevno podnosi “emotivni izveštaj”. Svi oni koji su bili svesni lepih trenutaka: lepog vremena, zanimljivog susreta i razgovora, komplimenta koji su dobili – manje su patili zbog životnih problema. Ne radi se o tome da ovi ljudi nisu doživeli ništa loše, već o tome da nisu dozvolili da ih teškoće slome. Otporni ljudi ne očekuju da se sve u životu uvek odvija onako kako su oni zamislili. Takođe, oni ne porede stalno sebe sa drugima.

Način na koji “padamo” verovatno je komponenta procesa učenja savladavanja neuspeha i teškoća koja se se najčešće zanemaruje.

Podnošljiva količina neuspeha u ranom dobu može da nas očvrsne i osposobi da izađemo na kraj s novim problemima u životu. To je kao efekat vakcinacije. Ne rađaju se svi sa imunitetom prema određenim bolestima niti sa otpornošću na nevolje. Ipak, selektivno i umereno izlaganje negativnim situacijama može da poveća “imunitet” za nevolje koje će se pojaviti kasnije. Stručnjaci su primetili da siromašni ljudi nisu naročito nesrećni u siromašnom okruže-



nju, ali ako emigriraju u bogatu zemlju, počinje da ih muči osećanje neuspeha. Za razliku od njih, ljudi koji su vešti brzom ustajanju nakon pada, ne razmišljaju o stvarima u kojima nisu dobri – oni pronalaze jednu ili dve stvari u kojima su sjajni. Naravno oni najotporniji koji su doživeli najgore, slažu se u jednom: nevolje i sve ono što iz njih proističe, moraju da se prihvate. To, naravno, ne znači da se problem ne oseća i ne pamti. Ali, otporni ljudi ne dozvoljavaju da ih njihove traume definišu. “Ja sam 99% vedra i srećna osoba”, kaže Saša. “Volim iste blesave stvari koje sam nekada voleo, smejem se istim šalama. Samo sada u svemu tome postoji druga dimenzija. Naravno, nisam srećan što sam doživeo nesreću. No, ono što sam danas umnogome prevazilazi ono što sam nekada bio”.

(Preuzeto iz časopisa “Lepota i zdravlje”)

KORISNIČKI KUTAK

Misli velikih umova

- Mnogo je vremena potrebno da bi čovek postao mlad.
- Brak je nešto zbog čega se čovek kaje: bilo da ga sklopi, bilo da ga ne sklopi.
- Oženiti se mlad: prerano je. Oženiti se star: prekasno je.
- Srećno oženjen čovek je tek onaj čovek koji razume svaku reč koju njegova supruga nije rekla.
- Muža će najbolje osvetiti ženin ljubavnik.
- Ne nedostatak ljubavi, već nedostatak prijateljstva stvara nesrećne brakove.
- Lud je samo onaj čija se ludost ne poklapa sa ludošću većine.
- Kad god se ljudi slažu sa mnom, uvek imam osećaj da sam negde pogrešio.
- Uz velikog čoveka često idu i velike greške.
- Kad ostaneš bez argumenata vredaj protivnika.
- Nije mi žao što me ljudi ne poznaju, već što ja njih ne poznajem.
- Najveći porok je površnost.
- Bruka nikada ne ide na životinju, nego na čoveka.
- Prvi čovekov zadatak je da spozna samog sebe.

Vicevi

Uhvatili Muju u pljački banke i došao pred sudiju. Kaže mu sudija:

- Ako vratiš pare, smanjićemo ti kaznu.
Kaže Mujo sudiji:
- Dragi sudija, ja da sam mislio vraćati pare, digao bih kredit!



Korisnici Doma penzionera “Bistrica”

Kupio čovek novog BMW-a pa rešio da ga malo provoza. Izađe on tako u grad i stane na semaforu, kad ono BUM. Okrene se on i vidi fiću. Pogleda svoj auto i vidi slomljena stop svetla, spojler, branik iskrivljen. Krene on ljutito prema vozaču fiće. Uhvati ga za kragnu, kad on zavapi:

- Nemoj bre, prijatelju. Pogledaj šta voziš, a ja nemam para. Smiluj se!
- Ovaj se smiluje i pusti ga. Staje malo kasnije na drugom semaforu i opet BUM. Okrene se i ne može da veruje, opet isti fića! Krene on sada sa željom da ubije onog drugog, ali ovaj opet zakuka:
- Nemoj brate, molim te, imam ženu i troje dece. Ovaj se opet smiluje i pusti ga. Krene i opet, na trećem semaforu, BUM. Okrene se vozač BMW-a, a onaj otpozadi iz fiće mu maše:
- Idi, idi, ja sam!
Dragi mužu:
- Pišem ti ovo pismo da ti kažem da te ostavljam zauvek.
- Sedam godina sam ti bila dobra žena, a šta sam dobila zauzvrat? Ove dve nedelje su bile ravne paklu. Tvoj šef mi je telefonirao da mi kaže da si upravo dao otkaz i to je za mene bila poslednja kap.

- Prošle nedelje si došao kući, a nisi ni primetio da sam bila kod frizera i manikira, da sam pripremila tvoje omiljeno jelo i da sam nosila novi neglizhe. Došao si kući, završio večeru za dva minuta i otišao pravo u krevet posle utakmice. Ne govoriš mi više da me voliš, ne grliš me niti bilo što drugo. Ili me varaš, ili me više ne voliš, ali šta god da je u pitanju, ja odlazim.
- Sa srećom, tvoja bivša žena.
- PS: Nemoj se truditi da me tražiš. Tvoj brat i ja se selimo u Zapadnu Virdžiniju zajedno.
- Draga bivša ženo,
- Ništa me nije tako obradovalo kao tvoje pismo. Istina je da smo ti i ja bili sedam godina u braku, mada ti nisi bila ni blizu dobre žene. Ja gledam sport na televiziji ne bih li se isključio od konstantnog prigovarjanja. Šteta što to ne pomaže.
- Primetio sam da si se prošle nedelje ošišala, ali prvo što mi je palo na pamet bilo je: "Izgleda kao muškarac". Moja majka me je naučila da, ukoliko nemam da kažem ništa lepo, ćutim.
- Kada si pripremala moje omiljeno jelo, mora da si me pobrkala sa mojim bratom, jer ja sam pretao da jedem svinjetinu još pre sedam godina, kada sam otkrio kamen u žuci.
- Otišao sam da spavam iako si imala na sebi taj neglizhe, zato što je cena još bila zakačena na njemu. Molio sam Boga da je to samo slučajnost što je moj brat upravo tog jutra pozajmio od mene 50 dolara, a što je cena tvog neglizhea bila 49,99 dolara.
- Usprkos svemu, ja sam te još uvek voleo i osećao da mi još uvek možemo biti zajedno. Zato, kad sam saznao da sam dobio 10 miliona dolara na lotou, dao sam otkaz i kupio nam dve karte za Jamajku. Kad sam došao kući, ti si već bila otišla.
- Pretpostavljam da se sve ovo dešavalo sa razlogom. Nadam se da imaš ispunjen život, kakav si oduvek želela. Advokat mi je rekao da zbog pisma koje si mi napisala neću morati da ti dam ni prebijenu paru. Vodi računa o sebi.
- Tvoj bivši muž, prebogat i slobodan.

PS: Ne znam da li sam ti ikada rekao, ali moj brat Karl se rodio kao Karla. Nadam se da to ne predstavlja problem.

Sudoku 1

	2	6	5				9	
5				7	9			4
3				1				
6						8		7
	7	5		2			1	
	1					4		
			3		8	9		2
7				6			4	
	3		2			1		

Sudoku 2

	5				1	2		9
	6		2	9				
4				6				
8						4		1
	7	3						
		4						
						6		4
		5						
7				8				2

Rešenja:

5	9	1	7	4	2	6	3	8
8	4	3	1	9	6	2	5	7
2	7	6	8	5	3	4	9	1
6	5	4	9	3	7	8	1	2
3	1	9	4	2	8	5	7	6
7	2	8	5	6	1	3	4	9
9	8	5	2	1	4	7	6	3
4	3	2	6	7	9	1	8	5
1	6	7	3	8	5	9	2	4

2	1	6	5	8	4	9	3	7
3	8	7	2	1	9	5	4	6
4	5	9	6	3	7	1	8	2
5	2	3	8	7	6	4	1	9
9	6	8	4	2	1	3	7	5
1	7	4	9	5	3	2	6	8
8	3	1	7	9	5	6	2	4
7	4	5	3	6	2	8	9	1
6	9	2	1	4	8	7	5	3

Sudoku 1

Sudoku 2

Likovna azbuka

VIKING

Viking je ime starešine VIKINGA, a kasnije i naziv za sva plemena koja su naseljavala Dansku, Norvešku i Švedsku. Puno su plovili brodovima i osvajali zemlje Evrope sve do Sicilije. Koristili su drvene brodove bogato izrezbarene na pramenu, uglavnom neobičnih životinja, koje su štatile brod od vremenskih nepogoda i morskih nemani.



VOLUTA

lat. (voltage) – smotati, eng. i franc. (volute), nem. (volute) - spiralno uvijen dekorativni element u arhitekturi. Najranije se javio u antičkoj grčkoj arhitekturi, a na kapitelu jonskog stuba ima oblik dvostrukog svitka. Središte volute zove se oko.



Crta i piše:
Persida Maluckov



VINJETA

franc. (vignette) - ukrasna sličica štampana na kraju teksta romana ili pripovetke. Prvobitno je to bila slika vinove loze (vigne), otuda i ime. Vinjeta svojim sadržajem nema veze sa tekstom ispred koga stoji, obično je simetralni ornament sa puno detalja.



Osvrt na stihove Violete Božović

Zbirka pesama “Da sam te srela prije proleća”, najlepša je zbirka ljubavnih stihova podeljenih u nekoliko ciklusa i objavljenih u jednoj knjizi, u periodu posle Desanke Maksimović, tvrdi Danica Bogdanović, korisnica naše Ustanove, u svom osvrtu na knjigu, koji objavljujemo u ovom broju.

Ljubav obučena u svetlosne forme stihova u knjizi “Da sam te srela prije proleća” prije proleća i prije ljubavi oslikava čistotu duhovnog izvora Violete Božović, koja sa ljubavlju doziva Desanku Maksimović kroz vreme:

“Korača Desanka kroz goru kroz vodu

kroz lišće i jesen modre Brankovine,
rukam nežnom rastvara zoru
i pozdravlja nova leta i zime.

Korača Desanka od smrti jača
ko sunčev zrak što probija planine
i bdiye nad snom pesnika snevača
šapće mu tajne stihove i rime.

Od gore ponosnija, zaljubljena,
mlada
Obukla vetru najlepše haljine,
Evo korača, put olovke mi traga
Iz koje ko ptica njena duša sine...

Korača Desanka...

U pesmi iz ciklusa “Da sam te srela prije proleća” Violeta Božović kaže:

“Da sam te srela prije proleća
progovorila bi šuma o cvrčcima
progovorio bi potok o nebu,
koje se ogleda u njegovim brzacima.

Zatim nešto dalje pesnikinja peva:
“TI bi uzeo dugu sa mog dlana
i spustio usne na naš san
zagrljen bleskom kapi u klisurama.

Tako bi nas dočekala
ljubav
zagrljene u huci potoka,
da sam te samo malo ranije srela,
ranije srela prije proleća.”

Zbirka pesama Violete Božović posvedočiće da njezina imaginacija ima bezbroj uzleta i da dodiruje sve segmente života.

Kad priča o ljubavi, o životu, o prolaznosti, pesnikinja uvodi čitaoca u jedan, novim svetlostima ugledan svet.

Pesma pod nazivom “Nazdravljam ljubavi” je, bez sumnje, jedno od najboljih ostvarenja napisanih o ljubavi do sada.

Violeta Božović pokazuje da ljubav ima lekovitu moć da život isceli od tuge i usamljenosti.

Pesnikinja život, koji dotrajava i prolazi, formira kroz poeziju, iz njega uzima najlepše boje, kojima slika vlastiti pokušaj da ga zaustavi u lepoti, i učini trajnim.

Ali život, kao i potok ili reku, nemoguće je zaustaviti. Kao posebno otkrovenje u poetskim izletima jesu njene pesme:

“Valcer”, “Lovac i košuta”, “Amanet”, “Pred ikonama”, “Sa rukama crnim od ljubavi”.

“Otići ćeš za pticama” i mnoge druge u kojima pesnikinja skoro na jedan liturgijski nivo pevanja prenosi čitavu paletu emocija, koje provejavaju kroz njen književni prostor, u kojem se imenuje ono najuzvišenije o nama.

U ciklusu pod nazivom “Portret detinjstva” pesnikinja opisuje svoje detinjstvo i sećanja na svoju baku, na baki- nu kućicu, na majku i dane provedene u selu kod bake.

Violeta Božović se uspešno dokazala i kao romanopisac, i sa pravom oslikava i pesnički naslov pod nazivom “Glas leta u morskim školjkama” koji je, takođe jedan od ciklusa u njenoj zbirci.

U čežnji za lepotom i slobodom, sanjajući život, Violeta Božović je napravila književno delo koje je ogledalo skoro svih književnih perioda stvaranja ove pesnikinje.



Ljubav u poeziji Violete Božović je čista kao izvorska voda, kao da ju je iz magle vremena, između dva sveta, nevidljivom rukom okupala Desanka Maksimović i blagoslovila smislom.

Na jednom mestu ona kaže:

“Ljubav je dobrovoljno odricanje od sebe
svesni pristanak na nemoguće stvari
ona je svetlost života u zbilji pomrčine
koja od čoveka čini da ne stari...”

a odmah potom :

“Sreća je kad nešto lepo procveta,
i otvori se u laticama sna
iz tog cveta kad nikne plod
vredan je ljubavi...”

Dve pesme koje izdvajam najbolje govore o knji-
zi i njenom autoru:

Dok usnama mi sklapaš trepavice

Slušaj kako raste trava
I proleće ljubavi u nama se budi,
Nemiran lahor iz duše provejava
Dok ti prsti s mojih spuštaju se grudi.

Evo nas su ugledale ptice
Radosno u polju crvkutanku prave,
Usnama mi sklapaš trepavice,
Dok ti se u travi telo moje daje.

I potoci bistri blizu nas se čuju
Mirišu nam borom ovi nežni sati,
Niz dolinu kapi pljuskom odjekuju
Proleće u nama, buru strasti pravi.

Slušaj kako raste trava
Iz koje su nas ugledale ptice,
Nemiran lahor iz krila provejava
Dok usnama mi sklapaš trepavice.

Sami

Volela bih opet da budemo sami
dok mesec opijen obasjava visine,
rekla bih ti “Dođi, zauvek ostani,
Nadjačaj vreme, preskoči daljine”.

Otkopčaj mi dugme na haljini dugoj
poljupcima nežnim ljubi me po vratu,
ne misli na vreme i ne druguj s tugom
U telu mi stišaj ovu bolnu vatru.

Dopusti da ćutnjom bez reči te volim
nek zastanu ovi trenuci i sati.
U zanosu nežnom, do zvezda te vodim...
Volela bih opet da budemo sami.

INTERVJUI

Kad domska soba postane atelje



Branislav Kaćanski u svom apartmanu

Gospodina Branislava Kaćanskog zatekao sam u njegovoj sobi u Domu za stara lica i penzionere na Limanu baš u trenutku kad je spremao paket za svog unuka koji živi u Čačku. Čim je seo u stolicu, bacivši

pogled kroz vrata terase svoje domske sobe na obrise Fruške gore, počeo je svoju životnu priču:

-Rođen sam u Kovilju, 23. oktobra 1922. godine. Osnovnu školu sam završio u Kovilju, gimnaziju u Karlovcima, a Učiteljsku školu u Somboru. Prirodno-matematički fakultet, Odsek za geografiju, završio sam u Novom Sadu. Baš sam, pre nekoliko dana, slučajno, među svojim stvarima pronašao svoju studentsku knjižicu – indeks iz 1971. godine. Pošto sam završio i Višu pedagošku školu u Beogradu, tražio sam posao „negde“ u Srbiji, te sam prvo zaposlenje dobio u Mrčajevcima kao nastavnik. Posle toga sam u Čačku bio upravnik Gradskog pozorišta, a kao član Kulturno-umetničkog društva iz Čačka pevao sam u opereti „Kovačev sin-student“. Tu operetu smo izvodili u mnogim gradovima, pa i u Beogradu, u zgradi Kolarčevog univerziteta. Kad su za to čuli moji prijatelji Novosađani, rekoše mi : „Bračaj se kući“, tako da sam u Novi Sad došao 1956. godine, gde sam do penzije radio kao profesor geografije. Dakle, u Mrčajevce sam došao kao pedagog, u Čačak i Novi Sad kao pevač, da bi u Novom Sadu završio Prirodno-matematički fakultet i magistraturu, kao geograf.

Branislav Kaćanski ima i zanimljivu priču o svom poreklu:

-Osnivač porodice Kaćanski u Kovilju je Gligorije Gliša Kaćanski, učitelj, koji je bio učitelj i Lazi Kostiću, rođenom u Kovilju. Pošto je moja majka iz iste familije Kostića iz Đurđeva, odakle je i Lazin otac, i sam vodim poreklo od familije Kostićevih. Sin Gligorijev, a moj deda – Živan, i moj otac Vojislav su bili trgovci i familija je u periodu od preko sto godina stekla imetak od četrdeset jutara zemlje i trgovačku radnju, koje je posleratna vlast nacionalizovala. Iz tih razloga sam svoje prvo zaposlenje tražio, kako rekoh, „negde u Srbiji“, gde sam boravio osam godina, a zatim se vratio u Novi Sad.

Branislav iza sebe ima i zavidnu slikarsku karijeru, pa nam ovim povodom kaže:

-Od rane mladosti bavim se slikarstvom. Moji počeci su vezani za Sombor i rad kod poznatog somborskog slikara Milana Konjovića. Prvu samostalnu izložbu sam imao 1956. godine u Čačku. Od tada sam imao više samostalnih i kolektivnih izložbi u Novom Sadu, a poslednju novembra 2010. godine. Na značajnijim zajedničkim izložbama koje su održavane u Kulturnom centru Novog Sada posebno se izdvajala slika „Petrovaradinska tvrđava“ koja je bila visoko vrednovana i nagrađivana. Od te slike ni danas se ne odvajam. Moji najčešći motivi su grad Novi Sad, njegova neposredna okolina i bogati pejzaži ve-

zani za Dunav, Frušku goru i seoska obeležja. Dok sam bio student u Beogradu posećivao sam slikarske ateljee gde su rađeni aktovi i portreti sa kojima sam dobro upoznat i to i danas koristim. Slikarstvo mi je najčešća preokupacija i ovde, u domu, u kojem sam punih pet godina. Uskoro će broj uljanih slika koje sam uradio u svojoj domskoj sobi-ateljeu iznositi stotinu. Naime, moj zet i kćerka u Čačku imaju svoj prodajni slikarski atelje, a ja sam im jedan od snabdevača, tako da sam dosta slika koje sam uradio u domu poslao njima, a kod sebe zadržao pedesetak.

Dok napuštam sobu Branislava Kaćanskog, na čijem zidu, jedna do druge stoje slike njegove prunuke Anje i njegovog pradede Gliše, on mi poverava još jednu svoju nameru:

-Planiram da poklonim dva portreta, jedan svog pradede Gliše i jedan Laze Kostića, osnovnoj školi u Kovilju!

Razgovor vodio: Luka Balj



Portreti Laze Kostića i pradede Gligorija

Dom na Limanu dobio novog rukovodioca

Po odlasku u penziju gospođe Nade Vujinović, donedavnog rukovodioca RJ Dom za penzionere i stara lica Liman, mesto rukovodioca ove radne jedinice od 1. februara 2011. godine preuzela je dr Gordana Đurić. Nova upravnica Doma na Limanu svoju karijeru u Gerontološkom centru „Novi Sad“ započela je kao lekar ambulante Doma u Futogu, gde je radila do 2001. godine, da bi potom do 2004. radila u ambulanti Doma na Limanu, nakon čega je postavljena za rukovodioca Prihvatilišta za stara i odrasla lica sa dnevnim boravkom i tu se zadržala do marta 2010. kada je postala rukovodilac RJ Pomoć i nega u kući.

-Olakšicu u početku mog rada na novom radnom mestu predstavlja činjenica da sam imala iskustvo rukovodioca i bila upućena u funkcionisanje domova, gde su moji neposredni saradnici ljudi koje poznajem od dolaska u Dom – ističe svoj utisak Gordana Đurić i nastavlja da izlaže svoj plan o rukovođenju radnom jedinicom:

-Suštinskih promena u funkcionisanju radne jedinice ne može biti, mada ću se truditi da sagledam



Dr Gordana Đurić, rukovodilac Doma

funkcionisanje u svim segmentima domskog života i da dam neke svoje smernice za dalji rad. Postoje, u tom smislu, četiri kategorije na koje ću posebno obratiti pažnju – održavanje, ishrana, zdravlje i aktivnosti. Smatram da je svaki od ovih segmenata jako važan i igra veliku ulogu u kvalitetu života naših korisnika. U segmentu održavanja, u tom tehničkom momentu, već je vidan napredak, primećen i od strane naših korisnika, čime smo izuzetno zadovoljni. Problemi vezani za ishranu rešavaju se tako što se radi u manjim grupama radioničarskog tipa koje vode psiholog i nutricionista. Dogovoreno je da i korisnici mogu da iniciraju sastanke, što je do sad činjeno na predlog nutricioniste. Zbog svega ovoga održala sam sastanak sa korisnicima početkom februara u trpezariji Doma, nakon kojeg je zaključeno da je ipak nemoguće održavati ovakve sastanke u velikom prostoru zbog nedovoljno dobre čujnosti i tehničkih uslova za komunikaciju sa korisnicima. Ta komunikacija će se ubuduće odvijati preko Saveta korisnika, a dinamika sastanaka će zavisiti od postojećih problema. Lično očekujem vrlo aktivan rad Saveta korisnika, kojeg čine: Krzmanović Greta, Grujanac Miloš, Stanković Vida, Šećerov Svetozar i Jovičić Dimitrije. Smatram da je jako važan pre-

nos informacija i da jedino tim putem možemo da rešavamo probleme koji se pojave. Što se zdravstva tiče, svakog ponedeljka u sedam časova imamo sastanak tima stručnih radnika, gde se priča o svim aktuelnim dešavanjima. Tim čine: socijalni radnik, lekar, psiholog, radni terapeut i ja kao rukovodilac. Na sastanku se donose smernice za rešavanje svakog konkretnog slučaja.

Osvrćući se na okolnost svog kratkotrajnog boravka na ovom radnom mestu, dr Đurić zaključuje:

-Obzirom da je prošlo premalo vremena od kada sam na ovom radnom mestu, još ne mogu da sagledam situaciju u punom obimu, no ipak mislim da je razmena informacija ključni faktor za rešavanje postojećih i prevenciju potencijalnih problema.

Čestitamo Gordani Đurić postavljenju na mesto rukovodioca Doma na Limanu i želimo puno uspeha u budućem radu!

Razgovor vodio: Luka Balj

NAŠA ISHRANA

Jaja za snagu

Barena ili pečena kao kajgana, jaja su idealna za doručak, za sve one kojima je potrebno mnogo energije. Bogat su izvor vitamina B, fosfora, selena, gvožđa, cinka...

Nezaobilazan deo ljudske ishrane svakako su jaja. Bez njih je nemoguće napraviti dobar kolač, tortu ili pitu, smesu za garniranje raznih jela, a čorbe i supe su lepše i hranljivije, ako se u njih umuti bar jedno jaje. Na kraju, barena ili pečena kao kajgana, jaja su idealan doručak za sve one kojima je potrebno mnogo energije da izdrže naporan radni dan. Zahvaljujući ljusci, jaje je jedina prirodna namirnica, koja zadržava svu hranljivu vrednost ako je kuvano, dok je pečenjem i prženjem gubi. Kada se razdvoje žumance i belance, masti ostaju u žumancetu, dok proteina ima i u jednom i u drugom delu jajeta. Svi ostali vredni sastojci ostaju u žumancetu tako da belance nema ni vitamina ni minerala u sebi.

Lekovitost

Jaja sadrže karotenoide, pa su samim tim odlična prirodna zaštita od nekih očnih oboljenja koja su povezana sa starenjem. Takođe su bogat izvor vitamina D koji podstiče stvaranje kalcijuma i utiče na jačanje kostiju. Folna kiselina koja se u znatnom

procentu nalazi u jajetu zaštitnik je od srčanih oboljenja kod starijih osoba. Kokošija jaja obilato sadrže mikromineralne i vitamine i odličan su izvor fosfora, selena, riboflavina, pantotenske kiseline, vitamina B 12, A i D, kao i gvožđa, cinka, i vitamina B 6.

Nabavka i čuvanje

Najbolje ih je kupovati u prodavnicama, jer je na pakovanju uvek naznačen datum do kada mogu da se koriste. Ako ih kupujete na pijaci, obavezno to činite kod proverenih prodavaca.

Jaja čuvajte u frižideru, u prostorima specijalno predviđenim za njih ili u kartonskim pakovanjima. Uvek uži kraj jajeta okrenite nadole, jer će to sprečiti isparavanje vlage iz njega. Prljava jaja obavezno operite pod mlazom tople vode, pa ih spakujte u frižider. Preporučuje se da starost jaja ne bude veća od 21 dana.

Trikovi

Ako sveže jaje uronite vodoravno u hladnu vodu, ono će tonuti prema dnu bez naginjanja.

Ako se nagine, verovatno je staro nedelju dana, a ako pluta, nemojte da ga upotrebljavate!

Ako želite da pripremite meko kuvana jaja, kuvajte ih u vreloj vodi 2-3 minuta. Za tvrdu kuvana jaja trebaće vam deset minuta kuvanja.

Salata od krompira i jaja

Sastojci za 4 osobe:

- kilogram krompira
- so
- biber
- tri kašike vinskog sirćeta
- jedna kašika instant supe od povrća
- tri kašike ulja
- 4 jajeta
- pola veze peršuna
- mirođija i luk vlašac
- pola glavice salate
- 200 g rotkvica
- 100 g pavlake

Krompir u ljusci kuvajte oko 25 minuta u kipućoj vodi. Odlijte vrelu vodu, nalijte hladnu, oljuštite krompir i ostavite ga da se ohladi. Hladan krompir isecite na kolutiće. Umutite sirće, supu, so i biber. Ulje dodajte kap po kap dok mešate. Preljite krompir ovako dobijenim vinegret sosom, promešajte i ostavite da odstoji oko tri sata. Jaja kuvajte oko deset minuta u vreloj vodi, prelijte hladnom vodom, oljuštite i isecite na šest delova. Peršun, mirođiju i luk krupno iseckajte, osim nekoliko grančica koje ćete ostaviti za garniranje. Iseckajte salatu i isecite rotkvice na kolutiće. Jaja, salatu i rotkvice pomešajte sa krompirom. Začinite solju i biberom i servirajte na tanjirima. Na svaki tanjir stavite po malo pavlake i garnirajte grančicama koje ste prethodno odvojili.



FOTO - ZAPISI



ŠTA KORISTITI KOD NEVOLJNOG MOKRENJA?



**Sim
Bex**

021/422-560
47-24-580
Vojvode Bojovića 4
21000 Novi Sad
e-mail: simbex@eunet.rs

BESPLATNI INFO TELEFON
0800 322-560